

# לאט ומעט

ההתפתחות הטכנולוגית המואצת וקידוש התחרותיות וההישגיות בחברה המערבית מכתיבים לנו שעות עבודה רבות, קצב חיים מהיר ואינטנסיבי וצריכה מוגזמת. ואולם, יש מי שמנסים להאט את הקצב ולחשוב מחדש על מה שאנו מקבלים כמובן מאליו. הצורך לעשות את הדברים לאט יותר הביא להקמת תנועת ההאטה העולמית, שמטרתה להפוך את ההאטה לנורמה



איור: Getty Images

את הדברים לאט יותר (slowly) הביא להקמת תנועה עולמית - תנועת ההאטה, שמטרתה להפוך את ההאטה לנורמה בתוך אורח חיים שאין בו כמעט עצירות. "הרעיון המרכזי של התנועה הוא להאט כדי לחשוב מחדש על מה שאנחנו מקבלים כמובן מאליו. מדובר בהאטה בכל תחומי החיים - עבודה, מזון, כלכלה, תרבות, פנאי והורות", אומר **עמית נויפלד**, בעל תואר שני בפילוסופיה ומפיץ תנועת ההאטה בארץ. יש לו אתר ובלוג על תנועת ההאטה ולאחרונה הוא הוציא ספר בשם "היסטוריה של המהירות - מדריך פילוסופי ומעשי להאטה". "באופן אירוני, תנועת ההאטה חבה את קיומה דווקא לרשת מקדונלד'ס. בשנת 1986 היא עמדה לפתוח את הסניף הראשון שלה ברווא שבאיטליה, למרגלות המדרגות הספרדיות. הרעיון של פתיחת סניף של רשת שמהותה ליצור טעם תעשייתי אחיד הוציא כמה שפים מקומיים מהכלים והם יצאו להפגין נגד פתיחתו.

## צורך להאט

התרבות הנוקשה של שעות עבודה רבות אופיינית מאוד ליפן עוד משנות ה-60 של המאה ה-20. לפי מחקר של הממשלה היפנית יותר מ-20 אחוזים מהחברות היפניות מעסיקות עובדים שמתשים את עצמם בעבודה מסביב לשעון, עד שהם עומדים בפני סכנת מוות. מדי שנה מתים מאות יפנים עקב עבודה מאומצת ואחרים סובלים מבעיות בריאות חמורות. הממשלה היפנית קוראת בשנים האחרונות לחברות לשפר את תנאי ההעסקה כדי להילחם בתופעה. בישראל, חוסר האיזון בין העבודה לבית אמנם לא הגיע לשיאים של יפן, אבל אנחנו מורגלים לתרבות שמקדשת עבודת יתר. כשהגבולות בין זמן העבודה לזמן הפנוי מיטשטשים, גובר הצורך להאט את הקצב וליצור מרחב אישי גדול יותר וברור יותר. "ההאטה" היא מושג עולמי שצבר תאוצה בעשורים האחרונים, בעיקר בגלל קצב החיים האינטנסיבי והמהירות הבלתי מוסקת שבה העולם מתנהל. הצורך לעשות

## נישיגקי התגאתה בבנה היחיד

**נאויה**, שמצא עבודה בחברת מחשבים גדולה ביפן מיד עם סיום לימודיו בקולג'. ואולם, "שנתיים לאחר מכן החלו הדברים להשתבש", מספרת נישגקי. "יום אחד הוא חזר הביתה מוקדם מהעבודה הלווייה של אבא שלי ולא הצליח לקום מהמיטה". מאוחר יותר למדה נישגקי מעמיתים של בנה שהוא היה עובד מסביב לשעון. "הוא בדרך כלל עבד עד הרכבת האחרונה, ואם הוא החמיץ אותה, הוא ישן ליד שולחנו. במקרה הגרוע ביותר הוא נשאר לעבוד לתוך הלילה, עד 22:00 למחרת. יצא לו לעבוד 37 שעות ברציפות", היא מספרת. שנתיים לאחר מכן נפטר נאויה, בגיל 27, ממנת יתר של תרופות. מותו הוגדר רשמית על ידי השלטונות ביפן כ"קרואשי", "karoshi", מונח יפני המתאר מוות כתוצאה מעודף עבודה. (מתוך BBC News, יוני 2017)



צילום: Getty Images - 0177

**עמית נויפלד:** "להאט זה לערער על דפוסי החיים שלנו ולשאול את עצמנו אם הם באמת גורמים לנו אושר. מטרת החיים היא למקסם אושר, ואנשים מאושרים בדרך כלל מפיצים חיוביות, כך שאין פה שום דבר אגואיסטי. ההאטה הפכה אותי לאדם של יותר ונינוח. אני ממעט להתרגז ולהיות שלילי ומשתדל להיות אדם קצת יותר טוב"

שלילי ומשתדל להיות אדם קצת יותר טוב".  
**איך יוצרים האטה בתוך חברה קפיטליסטית?**  
 "על ידי בחינה מדוקדקת של האופן שבו התגבשה חברה כזו ופירוק המנגנונים שלה באופן רצינוני. החברה הקפיטליסטית, שהביאה לעולם שפע גדול ויש לה הרבה צדדים חיוביים, הייתה יכולה להתגבש בצורה שאינה מקדשת את העבודה ואת הכסף, אלא דווקא את הקהילה ואת העזרה לזולת. אנשים מייחלים לרעיונות של ההאטה, אבל מפחדים לקבל את ההחלטה. במובן הזה, אנשים שמאטים הם אורות קטנים ומרצדים, כמו מגדלורים שמושכים אליהם סירות תועות בחשכה".

**מה מרוויחים באמת מההאטה?**  
 "ההאטה מאפשרת לנו ליהנות יותר ממזון, מחופשות, מהעבודה ומהפנאי. יתרה מכך, היא מעין חופש, שחרור מכבלים. אם מצליחים לפרק את המנגנונים שגורמים לנו להאיץ, אפשר להתפנות לדברים שבאמת חשובים לנו בחיים - ילדים, לימודים, גידול ירקות בגינה, חברים, בהייה או נמנומים."  
**"להאט זה קודם כול לערער על דפוסי החיים שאנו מנהלים ולשאול את עצמנו אם הם באמת גורמים לנו אושר. מטרת החיים היא למקסם אושר, ואנשים מאושרים בדרך כלל מפיצים חיוביות, כך שאין פה שום דבר אגואיסטי. ההאטה הפכה אותי לאדם של יותר ונינוח. אני ממעט להתרגז ולהיות**

ובו אנחנו מוצפים במידע חדש כל העת, חוששים להחמיץ משהו חשוב ומבלים יותר ויותר זמן ברשתות חברתיות, על חשבון פעילויות נינוחות ומתגמלות יותר. אני לא נגד טכנולוגיה, אבל מסרב להתרגש מכל גאדג'יט חדש שיוצא לשוק, מטכנולוגיות שנועדו למקסם פרסומות או מאפליקציות שאינן מעניקות ערך לחיים."  
**"אני חושב שכמו כל בעלי החיים בעולם, הקצב האטי הוא הקצב הנכון לנו", משיב נויפלד. "ההאצה נובעת בעיקר מהטכנולוגיה שמקיפה אותנו. בעקבותיה איבדנו שליטה על קצב החיים. בעבר אנשים היו מפסיקים לעבוד כשהחשיך או הולכים לנמנם בין שתיים לארבע כי היה חם מדי, אבל היום יש תאורת פלורסנטים ובקרת אקלים, כך שאפשר להמשיך לעבוד כל הזמן. גם מהפכת המידע המבורכת יצרה מצב**

וגם שחרור ממכר, שדוחף אותך להמשיך ולהשתפר או במקרה שלי להאט".  
**איך התנועה מתנהלת בארץ?**  
 "לצערי, אין דרך לכמת את מספר החברים מכיוון שאין רישום מסודר. יש גם עשרות אלפי חברים בתנועה שמעולם לא שמעו על קיומה. הם מתנהלים כך במהות הטבעית שלהם, כדרך חיים."  
**"לאתר של slow יש קרוב לעשרת אלפים עוקבים, ומדי פעם אנחנו עורכים אירועים שנועדו לצאת מהעולם הווירטואלי. למשל, חג השוטות, יום לא דיגיטלי, מסיבות 'דיסקו שוק', שהן ארוחות שאריות ממזון שהוצל מהשמדה, והרצאות שאני עורך מדי פעם. טרם מצאתי את הקונסטלציה שתיקח את תנועת ההאטה ותמקם אותה באופן פיזי בעולם האמיתי".**  
 תנועת מזון אטי היא היחידה שממוסדת. מדובר בארגון מסודר שיש לו פעילים ב-180 מדינות. מי שרוצה להקים תא של התנועה צריך לקבל אישור ממנה ולכל אחד בתנועה יש כרטיס חבר. התנועה עורכת אירועים בינלאומיים לצורך קידום יצרנים קטנים, שיווק מוצרים ממדינות שונות ומכירת חומרי גלם מקומיים, ויש לה בית ספר גסטרונומי באיטליה. שוקי איכרים ברחבי העולם, וגם בארץ, אינם יכולים להיפתח ללא אישור תנועת המזון האטי.

**שחרור מכבלים**

פעם הכול היה אטי יותר. שאלתי את נויפלד אם האטיות היא לא משהו בסיסי שיש לנו ואנחנו סתם מאיצים את הקצב.  
**"אני חושב שכמו כל בעלי החיים בעולם, הקצב האטי הוא הקצב הנכון לנו", משיב נויפלד. "ההאצה נובעת בעיקר מהטכנולוגיה שמקיפה אותנו. בעקבותיה איבדנו שליטה על קצב החיים. בעבר אנשים היו מפסיקים לעבוד כשהחשיך או הולכים לנמנם בין שתיים לארבע כי היה חם מדי, אבל היום יש תאורת פלורסנטים ובקרת אקלים, כך שאפשר להמשיך לעבוד כל הזמן. גם מהפכת המידע המבורכת יצרה מצב**

העובדה שתנועת ההאטה מציבה את האושר של האדם הפרטי לפני הכול ולמרות זאת אימוץ רעיונותיה מביא תועלת גם לסביבה ולקהילה - נראתה מופלאה בעיניי. ידעתי שאני רוצה להפיץ את הבשורה בארץ, שכן עד אז, אף אחד כמעט לא דיבר על סלואו (slow), למעט כמה קבוצות קטנות של סלואו פוד בתל אביב ובגליל העליון.  
**"הבעיה הייתה שלא הייתי 'סלואו' בעצמי. עבדתי במקצוע שלא אהבתי ודרש את רוב תשומת לבי, חייתי מתפריטי משלוחים והייתי אספן ואגרן. אמנם שכנעתי את עצמי שאני 'צרכן מודע' כי קניתי רק בחנויות יד שנייה ובשוקי שפופים, אבל בפועל הייתי שבוי של תרבות הצריכה. הבית שלי היה עמוס בהיטים ובחפצים שנועדו לזעוק לאורחים אקראיים את עובדת היותי 'מצליח' ומיווחד', ורכשתי בגדים ומוצרים נוספים כל הזמן מכיוון שהייתי משוכנע שהרכישה הבאה תעשה אותי מאושר באמת."  
**"הייתי 'אטי' בתפיסה שלי את עצמי, אבל לא בפרקטיקה של חיי, ואת הפער הזה התחלתי לצמצם. התחלתי לעשות שינויים קטנים והדרגתיים, שאת רובם גם תיעדתי לאחר מכן בבלוג. הפסקתי לרכוש מזון מעובד ומוכן והתחלתי לבשל לעצמי; מסרתי או מכרתי את רוב הפציי ואת המלתחה המפוארת שלי צמצמתי לכ-35 פריטים; עזבתי את העבודה וחזרתי לעבוד במשמרות כמנהל בר, דבר שאפשר לי גם לחזור ללימודי הפילוסופיה; נפטרתי מהטלוויזיה ועוד ועוד. זה היה תהליך שלקח כמה שנים ונמשך גם היום."  
**"יש פה החלטה לוותר על הרבה הרגלים, למשל להימרח בערב מול הטלוויזיה לכמה שעות. הרגל הוא דבר בעייתי כי כשמו כן הוא, התנהגות שאנחנו רגילים אליה, ושינוי דורש הסתגלות. הקמת האתר של תנועת ההאטה העניקה לי את הדחיפה לשנות הרגלים. מעבר לפידבקים הטובים ולקהל הקוראים והעוקבים שהלך וגדל, גיליתי שכשמוותרים על הרגל רע, הקושי הוא רגעי בלבד, ואחריו חשים הקלה גדולה******

"ההפגנה לוותה בהשלכת מאפים טריים ופסטה מעשה ידיהם של השפים המפגינים. הסניף של מקדונלד'ס אמנם שרד, אבל המחאה הספונטנית הזאת, בהנהגתו של **קרלו פטריני**, נהפכה לתנועת המזון האטי, שמהווה אנטיתזה לתעשיית המזון המהיר ודוגלת בצריכה של מזון מקומי, טרי, עונתי, מסורתי וייחודי, אגב שמירה על הוגנות כלפי מגדלים, בעלי חיים וצרכנים."  
**"תנועת המזון האטי מבקשת לגרום לנו לעצור, או להאט, ולחשוב שוב על המזון שאנו אוכלים. לשאול מהיכן הוא מגיע לצלחת שלנו, מה הוא עבר בדרכו אליה והאם האוכל שלנו יכול להיות טעים יותר אם רק נאמץ כמה הרגלים פשוטים."  
**"הרעיון הבסיסי של ההאטה התפשט עד מהרה לתחומים אחרים בחיים - עבודה, תרבות, תיירות, הורות ועוד. תיירות אטית, למשל, עוצרת ושואלת למה אנחנו רצים ממקום למקום כדי 'להספיק כמה שיותר' וחוזרים מותשים. האם לא היה נעים יותר לבלות יותר זמן במקום אחד, לנוח, להיטמע ככל האפשר בסביבה המקומית ולחפש את הייחודיות שלה במקום את האטרקציות המסחריות והמשועתקות?!"  
 נויפלד מספר כי גם עבודה אטית מציעה לפשפש במוטיבציה הבסיסית שגורמת לנו להישאר עוד שעות במשרד, על חשבון הפנאי, המשפחה והחברים.  
**"היא מציעה דרכים להשתחרר מהתלות שנובעת מהרעיון שקריירה היא התכלית העליונה של החיים או לפחות דרכו של האדם הרציונלי למצוא סיפוק והגשמה בחיים."******

**הפצת הבשורה**

דבר קיומה של תנועת ההאטה נודע לנויפלד לפני קצת יותר מעשור, כשקרא את ספרו של **קרל אונורה** "בשבח האטיות".  
**"מבחינתי זה היה סוג של מפץ גדול, כי לראשונה מצאתי בית אידיאולוגי שנתן מענה לתפיסות עולם רבות שלי - כלכליות, חברתיות וסביבתיות."**



**עמית נויפלד:** "הרעיון המרכזי של תנועת ההאטה הוא להאט כדי לחשוב מחדש על מה שאנחנו מקבלים כמובן מאליו. מדובר בהאטה בכל תחומי החיים - עבודה, מזון, כלכלה, תרבות, פנאי והורות. באופן אירוני, תנועת ההאטה חבה את קיומה לרשת מקדונלד'ס. בשנת 1986 היא עמדה לפתוח את הסניף הראשון שלה ברומא וכמה שפים מקומיים יצאו להפגין נגד פתיחתו"



צילום: Getty Images

בלתי פוסקת מסביב לשעון כדי לממן את החיים מתייטר. עובדים פחות, עושים פחות, מרוויחים פחות וחיים טוב יותר". קרס מסביר כי "ההורות האטית, בניגוד להורות המהירה והחרדתית, גורסת כי ילדים נתרמים בצורה הטובה ביותר כשעוזבים אותם לנפשם. זו אינה גישה חדשה. כבר בשנת 1918 כתב **דיוויד הרברט לורנס** בספרו 'חינוך לעם' את הדברים הבאים: 'כיצד להתחיל בחינוכו של ילד. חוק ראשון: הנח לו לנפשו. חוק שני: הנח לו לנפשו. חוק שלישי: הנח לו לנפשו. זאת כל ההתחלה'."

תנועת ההאטה. [slow.org.il](http://slow.org.il)

כשצריך. כשיש להורים זמן להיות עם הילדים שלהם, הם יכולים לחנך אותם. אם הם לא נמצאים עם הילדים, החינוך של הילדים יעבור למיקור חוץ ויגיע ממערכת החינוך, מחוגים ומתנועות נוער".

**האם ישום עקרונות ההורות האטית דורש ויתור על ביטחון כלכלי?**

"אכן, יוקר המחיה בישראל מקשה על ישום ההורות האטית. ואולם, אם אתה חי בבית קטן בלי משרתים, לא שולח את הילדים להרבה חוגים, גורם להם לעבוד קצת ולהשתתף בכלכלת המשפחה, לא מבזבז בצריכה בלתי מבוקרת ומוותר על הוצאות מיותרות - גם הצורך בעבודה

**האם להורות האטית יש פתרון?**

"מערכת החינוך היא מסגרת חברתית חשובה ודרך מצוינת להבין כיצד העולם עובד. ילדים מחינוך ביתי אינם מוכנים לעולם והרבה פעמים לא יודעים איך ללמוד. לכן, אני חושב שילדים שלא הולכים לבית הספר מפסידים חלק חשוב מהחיים. "מובן שמערכת החינוך מיושנת ולא מתאימה לתקופה שלנו, ויש בה גם הרבה מאוד ליקויים וערכים שאיני מסכים איתם. אני לא מסתיר את זה מילדיי, מלמד אותם את הערכים שלי ומעביר ביקורת על מערכת החינוך



אריאל קרס: "אני מאמין בחיים מינימליסטיים - אומרים לא לצריכה מוגזמת, לפעילות בלתי נגמרת, לתרבות הראווה, לרגשות אשם, לחיים עירוניים, לעבודת יתר, למיקור חוץ של ההורות וכדומה. לרוב האנשים ההורות באה באופן טבעי. לא צריך להתייעץ כל הזמן ולפנות למומחים, כי זה חלק מההורות המהירה. אני אומר די לטיפול"

**הסבר מעמיק**

זהותם של אנשים מתגבשת פעמים רבות באמצעות חפצים. נויפלד אומר שאפשר לעשות את הניתוק בין זהות עצמית לתלות בחפצים.

"עלינו ללמוד את המנגנונים שגורמים לנו לפתח תלות בחפצים. אם אני יודע למה חפץ גורם לי אושר, אדע איך לחוות את הצורך שלי באושר בצורה יותר בת קיימא, במקום לרכוש עוד פריט חסר משמעות שישמח אותי לדקה. במובן בסיסי מאוד, התלות שלי בחפצים הגיעה ממקום של חוסר שביעות רצון מהחיים שלי ושל חוסר ביטחון. במקום לשנות דברים מהותיים, העדפתי לעטות עליי חפצים שהיו אמורים לזעוק 'הצלחה' לעולם, אבל מבפנים עדיין הייתי מרוקן.

"אצלי השינוי החל בעקבות הקריאה על תנועת ההאטה והמינימליזם ושיפוץ של תמ"א 38 אצלי בבניין, שהיה זרז להחלטה לרוקן את הבית מחפצים מיותרים. אצל כל אחד זה יכול להתחיל אחרת. אדם אחד יתחיל בסינון חפצים מכיוון שעמוס לו בבית, ואדם אחר קודם יפנים את התלות בחפצים ורק אז יחליט לשחרר".

**שינויים בדרך כלל מחזיקים תקופה קצרה. איך משמרים את השינוי לאורך זמן?**

"תנועת ההאטה מציעה שינוי עמוק בדפוסי החשיבה. הפסקתי לעשן לפני שמונה שנים בעזרת הסדנה של **הלן קאר**. לפני כן, במשך 15 שנותיי כמעשן, היו לי המון הפסקות קצרות שלא צלחו מכיוון שהן התבססו על הפחדה עצמית ועל ניסיון להישען על 'יכוח הרצון' שלי. בסדנה הזאת מפרקים את הצורך בעישון לגורמים ראשוניים, עד שאין לך ברירה אלא להבין שאתה לא רוצה עוד סיגריות.

"תנועת ההאטה דומה במובן הזה. איני מציע לאנשים להפסיק לצרוך כמו משוגעים בלי להסביר באופן מעמיק מדוע זה גורם להם ליותר סבל מאשר להנאה. מי שלוקח את הזמן להתעמק ומבצע את השינוי, בדרך כלל לא יצליח להחזיר את עצמו למחשבה שעוד כורסה או גאדג'ט יקר יהפכו אותו למאושר. הסיכוי שאחזור להיות אספן ואגרון הוא אפסי".

**אני רוצה להתחיל להאט עכשיו במשך שבוע. איך כדאי להתחיל?**

"לכבות את הטלוויזיה; לצאת להליכות בכל ערב ללא מטרה או כיוון; לשים ספר

עמית נויפלד: "אם אני יודע למה חפץ גורם לי אושר, אדע איך לחוות את הצורך שלי באושר בצורה יותר בת קיימא, במקום לרכוש עוד פריט חסר משמעות. התלות שלי בחפצים הגיעה ממקום של חוסר שביעות רצון. במקום לשנות דברים מהותיים, עטיתי עליי חפצים שהיו אמורים לזעוק 'הצלחה' לעולם, אבל מבפנים עדיין הייתי מרוקן"

בכפר צריך אופי חזק. הפריפריה מקופחת ביחס למרכז ואין בה את האקשן העירוני, ולעירוניים קשה להתנתק מההרגלים הישנים. בדיוק כפי שיש הורות מהירה בפריפריה, כך אפשר ליישם הורות אטית בסביבה עירונית - הכול תלוי בהורים ובאישיות שלהם".

נויפלד מוסיף לדברי קרס שהאטה אינה מחייבת חיים בטבע. "לא השקט החיצוני מביא את השינוי, כי אם הפנימי. אם אין שקט פנימי, לא משנה היכן תגור, תמיד תרדוף אחרי משהו".

**איך אפשר להאט כשכולם בתוך המסכים ולגרום לילדים להפחית את השימוש בהם?**

"התשובה שלי היא דוגמה אישית", משיב קרס. "אם אתה מגדל את ילדיך מההתחלה בשיטת ההורות האטית הם לא יראו במסכים ובטלפונים הסלולריים מציאה גדולה. השימוש במסכים יהיה פונקציונלי. שיטות נוספות: לא קונים לילדים סלולריים עד הגילים 13-14, לא קונים להם משחקי מחשב ואם הם רוצים שיקנו מהכסף שלהם; יש בבית רק טלוויזיה אחת ומחשב אחד; וההורים משתמשים מעט במסכים ומשמשים דוגמה לילדים".

**הורות טבעית**

קרס מתנגד ליועצי ההורות למיניהם ואומר כי הורות היא דבר אינטואיטיבי.

"לרוב האנשים ההורות באה באופן טבעי. לא צריך להתייעץ כל הזמן ולפנות למומחים, כי זה חלק מההורות המהירה. אני אומר די לטיפול. כשמניחים ליועצים ומומחים לשלוט בהורות מאבדים את הדרך. פחות אבחונים, פחות מומחים, פחות פסיכולוגים ופחות דאגות ורגשות אשם. בטיפול יתר ובדאגת יתר, מה שנקרא 'הורות הליקופטר', ההורים משדרים לילדים שהם והילדים לא מספיק טובים. בהורות אטית לא מעודדים למצוינות כי ברור שיהיו תחומים שהילד יצטיין בהם, כמו כל אדם נורמלי".

**הערכים של מערכת החינוך התבניתית אינם תואמים לערכים של הורים רבים.**

שירה ליד המיטה, לקרוא בו או להקריא שיר אחד ממנו בכל בוקר ולהרהר בו דקה או שתיים לפני שחושבים לשלוח יד לנייד; לישון עם שעון מעורר 'טיפשי', לא של הנייד; לנסות לרכוש בכל יום או יומיים את האוכל שרוצים להכין ולבשל ולנסות להימנע ממזון מעובד ומתועש; ולבחון את ערימות החפצים שמצויות בחדר אחד בבית. יש המון דרכים להתחיל, וגם כאן זה אינדיבידואלי מאוד".

**משפחה מינימליסטית**

תנועת ההאטה התפשטה לתחומים רבים, גם להורות. אף שיש גישות רבות לחינוך ילדים, **אריאל קרס**, אב לשלושה ילדים, עיתונאי, קיבוצניק, מורה למוזיקה, מנהיג להקת הפאנק הבטלנית "השפן הנכון" וכותב הספר "הורות אטית", דוגל בחזרה לפשטות, כמו שהיה פעם.

"אני מאמין בחיים מינימליסטיים עד כמה שאפשר - אומרים לא לצריכה מוגזמת, לפעילות בלתי נגמרת, לתרבות הראווה, לרגשות אשם, לחיים עירוניים, לעבודת יתר ולקריירה, לנרקיסיזם ואנוכיות, לבתים גדולים, למיקור חוץ של ההורות והטיפול בילדים וכדומה. אומרים כן לחינוך עצמי של הילדים, לשהייה בטבע, לחיים משפחתיים משותפים, לכיף, למנוחה, לבטלה, לצמצום פעילויות והסתפקות במועט, לבתים קטנים ולסביבה לא תחרותית".

**כשצריך לנהל בו זמנית קריירה, בית וילדים, איך אפשר ליישם הורות אטית?**

"איני מאמין במושג 'קריירה'. קריירה היא לחלשים. משמעות הדבר היא עבודה בלתי פוסקת ועלייה בלתי נגמרת בשלבי הסולם. ברגע שאתה מבין שעבודה אינה קריירה, אתה משקיע בה פחות ויש לך יותר זמן ומשאבים נפשיים להשקיע במשפחה ולהיות עם הילדים".

קרס היה קיבוצניק וחזר לחיות בקיבוץ אחרי שניסה לגור בתל אביב ובמושב וגילה שהכי מתאים לו ולילדים לחיות בסביבה שאינה צרכנית או חומרית. "הסביבה העירונית מלאה גירויים מיותרים ומזיקים, אבל כדי לחיות בפריפריה או